

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования  
**15.02.10 МЕХАТРОНИКА И РОБОТОТЕХНИКА (по отраслям)**

**ОД. 06**

**Квалификация:** Специалист по мехатронике и робототехнике

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Пр. №732;  
Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228));  
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника от 14 сентября 2023 № 684;  
Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;  
Является частью ОП образовательной организации.

**Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Погодаева Ксения Андреевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ДЦК  
Протокол № 10 от 28. 05. 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	23

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы образовательного учреждения в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 15.02.10 МЕХАТРОНИКА И РОБОТОТЕХНИКА. Программа разработана с учетом Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства».

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление
  - физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Виды деятельности	Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности
сборка, программирование и пуско-наладка мехатронных систем	<p>ПК 1.1. Выполнять сборку различных узлов мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.2. Выполнять снятие и установку датчиков мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.3. Производить наладку и регулировку различных узлов и агрегатов мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.4. Проводить настройку комплексов следящих приводов в составе мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.5. Выполнять установку программного обеспечения электронных и компьютерных модулей и узлов мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.6. Проводить конфигурирование и настройку программного обеспечения мехатронных устройств и систем.</p> <p>ПК 1.7. Проводить конфигурирование и настройку программного обеспечения клиент-серверных систем сбора и анализа данных (промышленного интернета вещей).</p> <p>ПК 1.8. Проводить конфигурирование и настройку параметров информационной вычислительной сети мехатронной системы</p> <p>ПК 1.9. Проводить комплексную настройку мехатронных устройств и систем с использованием программного обеспечения контроллеров и управляющим электронно- вычислительных машин, их устройств</p>
Техническое обслуживание узлов и агрегатов мехатронных устройств и систем	<p>ПК 2.1. Выявлять внешние дефекты узлов и агрегатов мехатронных устройств и систем в результате их внешнего осмотра.</p> <p>ПК 2.2. Проверять соответствие диагностируемых параметров узлов, агрегатов и электронных модулей мехатронных устройств и систем требованиям эксплуатационной документации.</p>

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках рабочей программы воспитания, которая реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности с учётом направлений воспитания:

- гражданское воспитание
- патриотическое
- духовно-нравственное воспитание
- эстетическое воспитание
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
- профессионально-трудовое воспитание
- экологическое воспитание

- ценности научного познания

#### **1.4. Объем образовательной программы дисциплины: 119 час**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

#### **Физическая культура**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>119</b>
теоретические	15
практические занятия	102
В том числе профессиональной направленности	16
Консультация Защита индивидуального проекта	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета первый семестр</b>	<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета второй семестр</b>	<b>2</b>



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК
1			3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>15</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1-2	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, долголетия и профилактики профзаболеваний. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	2	Ок 01-04 Ок-08 Ок-09 ПК-1.1-1.5  М-1-8
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>102</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
Легкая атлетика <b>Тема 2.6.</b> Футбол	3-4	<b>Практическая работа № 1 Техника бега на короткие дистанции.</b> Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*30 метров <b>Практическая работа № 2 Перемещение по полю. Ведение и передачи</b> Совершенство перемещений по полю, техники ведения и передачи	1	Ок-04  Ок-08
			1	ПК 1.1-1.5
	5-6	<b>Практическая работа № 3 Техника бега на короткие дистанции.</b> Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. <b>Практическая работа № 4 Удары по мячу, по воротам.</b>	1	

		Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат.	1	
7-8		<b>Практическая работа № 5 Эстафетный бег.</b> Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Передача эстафетной палочки. <b>Практическая работа № 6 Удары по мячу, по воротам.</b> Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра.	1 1	
9-10		<b>Практическая работа № 7 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Бег по дистанции.	2	
11-12		<b>Практическая работа № 8 Техника бега на длинные дистанции.</b> Бег по дистанции 3км. <b>Практическая работа № 9 Удары по мячу, остановка мяча.</b> Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	1 1	
13-14		<b>Практическая работа №10 Техника бега на короткие дистанции.</b> Низкий старт, повторный бег 4*60 <b>Практическая работа №11 Удары по мячу, остановка мяча.</b> Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы.	1 1	
15-16		<b>Практическая работа № 12 Техника бега на длинные дистанции.</b> Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км.	2	
17-18		<b>Практическая работа №13 Техника прыжка в длину.</b> Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. <b>Практическая работа №14 Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча</b>	1 1	
19-20		<b>Практическая работа №15 Техника прыжка в длину.</b> Прыжки в длину способом согнув ноги	1 1	

		<b>Практическая работа № 16 Обводка соперника.</b> Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов		
<b>Тема</b> Учебно-методические за- нятия	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21-22	<b>Практическая работа № 17 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b>	2	
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	23-24	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	Ок-01-04 Ок-08 М-1-8
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	25-26	<b>Практическая работа № 18 Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча.</b> Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой	2	Ок-04 Ок-08 Пк-1.1-1.5 Пк-1.1- 1.9
	27-28	<b>Практическая работа № 19 Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника.</b> Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	29-30	<b>Практическая работа № 20 Тактика и техника защиты.</b> Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита. Учебная игра. <b>Практическая работа № 18</b>	2	
	31-32	<b>Практическая работа № 21 Тактика нападения, совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.</b>	2	

		Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам.		
	33-34	<b>Практическая работа № 22 Групповые и командные взаимодействия.</b> Командная защита. Взаимодействие трёх игроков.	2	
	35-36	<b>Практическая работа № 23 Учебная игра с применением изученных приёмов.</b>	2	
<b>Тема</b> Учебно-методические занятия	37-38	<b>Овладение приёмами массажа ( самомассаж, психорегулирующие упражнения).</b>	2	Ок-04 Ок-08
<b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	39-40	<b>Практическая работа № 24 Обучение техники базовых упражнений.</b>	2	Ок-04 Ок-08
	41-42	<b>Практическая работа № 25 Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп</b>	2	М- 1-8
	43-44	<b>Практическая работа № 26 Силовой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп</b>	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 ПК 2.2
<b>Тема 2.8.</b> Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	45-46	<b>Практическая работа № 27 Тест Купера и овладение техникой дыхательных упражнений.</b>	2	
	47-48	<b>Практическая работа № 28 Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание</b> Прыжковые упражнения, Бег 20 мин <b>ОРУ</b>	2	Ок-04 Ок-08

	49-50	<b>Практическая работа № 29 Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	М- 1-8
	51	<b>Зачет</b>	1	

**Итого за 1 семестр**

**51 час**

<b>Раздел 1.</b>				
Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	52-53	<b>Правила техники безопасности</b> Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2	Ок-04 Ок-08 М-1-8
<b>Раздел 2.</b>				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Лыжная подготовка	54-55	<b>Практическая работа № 29 Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.</b>	2	Ок-04
	56-57	<b>Практическая работа № 30 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.</b>	2	Ок-08
	58-59	<b>Практическая работа № 31 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	

	60-61	<b>Практическая работа № 32 Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.</b>	2	
	62-63	<b>Практическая работа № 33 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.</b>	2	
	64-65	<b>Практическая работа № 34 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).</b>	2	
<b>Раздел 1.</b>				
Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	66-67	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль.</b> Формы и содержание физических упражнений. Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Умение оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовки/	2	Ок-04 Ок-08 М-1-8
<b>Раздел 2.</b>				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.5.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
	68-69	<b>Практическая работа № 35 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).</b> Передача мяча с верху и с низу двумя руками.	2	Ок-04 Ок-08
	70-71	<b>Практическая работа № 36 Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом 45 град.).</b> Блокирование, тактика нападения.	2	
	72-73	<b>Практическая работа № 37 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	74-75	<b>Практическая работа № 38 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).</b>	2	

	76-77	<b>Практическая работа № 39 Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</b>	2	
	78-79	<b>Практическая работа № 40 Игра по правилам</b>	2	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Учебно-методические занятия	80-81	<b>Практическая работа № 42 Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b>	2	Ок-04 Ок-08
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Гимнастика	82-83	<b>Практическая работа № 42 Общеразвивающие упражнения, упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.</b>	2	Ок-04 Ок-08
	84-85	<b>Практическая работа № 43 Комплексы вводной и производственной гимнастики</b>	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.2
	86-87	<b>Практическая работа № 44 Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.</b>	2	
	88-89	<b>Практическая работа № 45 Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.</b>	2	
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	90-91	<b>Практическая работа № 46 Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.</b>	2	Ок-04 Ок-08
	92-93	<b>Практическая работа № 47 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног. Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.</b>	2	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2

Учебно-методические занятия	94-95	<b>Практическая работа № 48 Освоение приёмов аутотренинга.</b>	2	
<b>Раздел 1.</b>				
Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	96-97	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.2,
	98-99	<b>Практическая работа № 49 Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
<b>Раздел 2.</b>				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
Легкая атлетика <b>Тема 2.6.</b> Футбол	100-101	<b>Практическая работа № 50 Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)</b> Бега по дистанции, финиширование.	1	Ок-04
		<b>Практическая работа № 51 Совершенствование ударов по воротам.</b>	1	Ок-08
	102-103	<b>Практическая работа № 52 Прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега. <b>Практическая работа № 53 Учебная игра</b>	1 1	



	104-105	<b>Практическая работа № 54 Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Прыжки в длину и высоту с полного разбега на результат. <b>Практическая работа № 55 Освоение тактики игры в защите, в нападении</b> Индивидуальные, групповые, командные действия.	1	
			1	
	106-107	<b>Практическая работа № 56 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.</b> Метание гранаты с места и 3-5 беговых шагов. <b>Практическая работа № 57 Учебная игра.</b>	1	
			1	
	108-109	<b>Практическая работа № 58 Техника бега на короткие дистанции.</b> Бег 100 метров на время.	2	
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			2
Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов	110-111	<b>Практическая работа № 59 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.</b> Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах.	2	Ок-04 Ок-08
	112-113	<b>Практическая работа № 60 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча.</b> Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	ПК 1.1 – 1.5 ПК 2.1 – 2.2 М- 1-8
	114-115	<b>Практическая работа № 61 Спортивные игры.</b> Упражнения на тренажерах.	2	
	116-117	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
			Консультация	2

**Итого за 2 семестр**

**66 час**

**Итого**

**119 час.**

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.)

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень: учебник /А.П.Матвеев ,Е.С.Палехова.-6-изд.,стереотипное-Москва: Просвещение, 2022. -160с.ISBN 978-5-090099583-2-Текст: электронный.- URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2090607>

##### Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО/ А.А. Бишаева. –6-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2015. – 320 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
4. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с. - (Профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
- 7.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 8.Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 9.Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 10.Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
- 11.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
- 12.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, письменных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p>

	<p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка техники плавания способом:</b></p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>
--	---

## **5. ТЕМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. От крепости физической к крепости духовной.
25. От чего зависит частота пульса?

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4		13–15	

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.